POSTPARTUM DEPRESSION (പ്രസവാനന്തര വിഷാദം)

PRESENTED BY:

Hidha Fathima Fadhila
Fathima Safla Fadhila
Fathima Labeeba

പ്രസവശേഷമുള്ള സ്ത്രീകൾക്ക് അനുഭവപ്പെടുന്ന മാനസിക, ശാരീരിക മാറ്റങ്ങൾ പലപ്പോഴും ശരീരത്തിന് പുറമെ മനസ്സിലും വേദനയും സമ്മർദ്ദവും സൃഷ്ടിക്കുന്നു. ഇവയിൽ ഏറ്റവും പ്രാധാന്യമുള്ളതാണ് പോസ്റ്റ്പാർട്ടം ഡിപ്രഷൻ. ഇത് പ്രസവശേഷം കാണപ്പെടുന്ന ഗുരുതരമായ മാനസിക ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളിലൊന്നാണ്, ശാരീരിക ക്ഷീണം, മൂഡ്സ്വിങ്സ്, ഉറക്കക്കുറവ്, ആത്മവിശ്വാസത്തിലെ കുറവ് എന്നിവയിലൂടെ പ്രകടമാകും. ഇപ്പോഴും സമൂഹത്തിൽ ഇതിന്റെ യാഥാർത്ഥ്യത്തെ കുറിച്ച് ധാരാളം അപകൃതികൾ നിലനിൽക്കുന്നു, അതിനാൽ പ്രാഥമിക തിരിച്ചറിവും ഫലപ്രദമായ പിന്തുണയും അത്യാവശ്യമാണ്.

പോസ്റ്റ്പാർട്ടം ഡിപ്രഷൻ എന്താണ് ?

പ്രസവത്തിന് ശേഷം ചില അമ്മമാരിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ദീർഘകാല മാനസിക വിഷാദാവസ്ഥ ആണ് പോസ്റ്റ്പാർട്ടം ഡിപ്രഷൻ.

- സാധാരണ ക്ഷീണമല്ല,താൽക്കാലിക ദുഃഖമല്ല,ഇമാനില്ലായ്മയല്ല,ദൗർബല്യമല്ല

പ്രസവാനന്തര വിഷാദത്തിന്റെ ഘട്ടങ്ങൾ

ഘട്ടം	ഗുരുതരം	ചികിത്സ
Baby Blues (70% – 80%)	ലഘു	സ്വയം മാറും
Postpartum Depression (10% – 15%)	മധ്യം	കൗൺസിലിംഗ്
Severe Depression (3% – 5%)	ഗുരുതരം	ചികിത്സ ആവശ്യം
Psychosis (0.1% – 0.2%)	അതിഗുരുതരം	അടിയന്തര ചികിത്സ

1. ബേബി ബ്ലൂസ് ഘട്ടങ്ങൾ

ഘട്ടം	സമയം	ലക്ഷണങ്ങൾ
തുടക്കം	പ്രസവിച്ച് 2-3 ദിവസത്തിനുള്ളിൽ.	പെട്ടെന്നുള്ള മൂഡ് മാറ്റങ്ങൾ, കരച്ചിൽ, ആശങ്ക.
ഉച്ചസ്ഥായി	അഞ്ചാം ദിവസം	അമിതമായ ക്ഷീണം, ഉറക്കക്കുറവ്, ചെറിയ കാര്യങ്ങൾക്ക് പോലും ദേഷ്യം വരിക.
ശമനം	10-14 ദിവസത്തിനുള്ളിൽ.	പ്രത്യേക ചികിത്സയില്ലാതെ തന്നെ മനസ്സ് സാധാരണ നിലയിലേക്ക് മാറുന്നു.

2. പ്രസവാനന്തര വിഷാദ ഘട്ടങ്ങൾ

ഘട്ടം	സവിശേഷതകൾ	അവസ്ഥ
ആദ്യ ഘട്ടം	പ്രസവിച്ച് 1-4 ആഴ്ചകൾക്കുള്ളിൽ.	എപ്പോഴും സങ്കടം തോന്നുക, കുഞ്ഞിനെ പരിചരിക്കാൻ മടി തോന്നുക.
മധ്യ ഘട്ടം	1-3 മാസങ്ങൾക്കുള്ളിൽ	അമിതമായ കുറ്റബോധം, മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് ഒറ്റപ്പെടാൻ ആഗ്രഹിക്കുക, വിശപ്പില്ലായ്മ
തീവ്ര ഘട്ടം	6 മാസത്തിന് ശേഷം	ജീവിതത്തോടുള്ള താല്പര്യം പൂർണ്ണമായും നഷ്ടപ്പെടുക, ആത്മഹത്യാ ചിന്തകൾ തുടങ്ങുക.

3. കഠിനമായ വിഷാദം

ഘട്ടം	പേര്	ലക്ഷണങ്ങൾ
ഘട്ടം 1	മൈൽഡ്	ദൈനംദിന കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ പ്രയാസം തോന്നുന്നു, എങ്കിലും കഷ്ടപ്പെട്ട് ചെയ്യുന്നു.
ഘട്ടം 2	മോഡറേറ്റ്	എപ്പോഴും നിരാശ, കുഞ്ഞിനോടുള്ള വൈകാരിക ബന്ധം പൂർണ്ണമായും ഇല്ലാതാകുന്നു
ഘട്ടം 3	സിവിയർ	എഴുന്നേൽക്കാൻ പോലും കഴിയാത്ത തളർച്ച, സ്വയം അപകടപ്പെടുത്താനുള്ള കടുത്ത പ്രേരണ

4. പ്രസവാനന്തര സൈക്കോസിസ് ഘട്ടങ്ങൾ ⚠️

ഘട്ടം	പേര്	ലക്ഷണങ്ങൾ
ഘട്ടം 1	പ്രോഡ്രോമൽ	പ്രസവശേഷം ആദ്യ 48-72 മണിക്കൂർ. ഉറക്കമില്ലായ്മ, അമിതമായ ഉത്കണ്ഠ, അസ്വസ്ഥത
ഘട്ടം 2	സൈക്കോട്ടിക്	യാഥാർത്ഥ്യബോധം നഷ്ടപ്പെടുന്നു. ഇല്ലാത്ത ശബ്ദങ്ങൾ കേൾക്കുന്നു (Hallucinations).
ഘട്ടം 3	ഡെലൂഷണൽ	വിചിത്രമായ വിശ്വാസങ്ങൾ (ഉദാ: കുഞ്ഞിനെ രക്ഷിക്കാൻ ഉപദ്രവിക്കണം). അതീവ അപകടസാധ്യത

പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങൾ

സ്ഥിരമായ ദുഃഖം

കരച്ചിൽ

ഞാൻ ഒരു മോശം
അമ്മയാണ്” എന്ന തോന്നൽ

കുഞ്ഞിനെ നോക്കാൻ
പോലും മനസ്സില്ലാത്ത
അവസ്ഥ

ആശങ്കയും ഭയവും

ആത്മവിശ്വാസക്കുറവ്

ഉറക്കമില്ലായ്മ

ജീവിതം
അവസാനിപ്പിക്കണമെന്ന
ചിന്ത വരെ വരാം

കാരണങ്ങൾ

- പ്രസവത്തിനു ശേഷം എസ്ട്രജൻ, പ്രൊജസ്റ്ററോൺ ഹോർമോണുകളുടെ പെട്ടെന്നുള്ള കുറവ്
- ഉറക്കക്കുറവും അമിതമായ ക്ഷീണവും
- കുഞ്ഞിന്റെ പരിപാലന സമ്മർദ്ദം
- അമ്മയാകുന്ന ഉത്തരവാദിത്വത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ഭയം
- ശരീരമാറ്റങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള ആത്മവിശ്വാസക്കുറവ്
- കുടുംബ പിന്തുണയുടെ കുറവ്
- സാമ്പത്തികവും സാമൂഹികവുമായ സമ്മർദ്ദങ്ങൾ
- മുൻകാല ഡിപ്രഷൻ അല്ലെങ്കിൽ ആകാംഷ രോഗചരിത്രം
- ഒറ്റപ്പെടൽ തോന്നൽ
- ജീവിതരീതിയിൽ പെട്ടെന്നുള്ള മാറ്റം

പരിഹാരങ്ങൾ

* ഡോക്ടർ / സൈക്കോളജിസ്റ്റ് സഹായം
* കൗൺസിലിംഗ്
* കുടുംബ പിന്തുണ
* വിശ്രമം
* നല്ല ഭക്ഷണം
* ആത്മീയ ശാന്തി (ദുആ, നമസ്കാരം)

പണ്ടു കാലങ്ങളിൽ പ്രസാവാന്തര വിഷാദം ഉണ്ടായിരുന്നോ?

പണ്ടുകാലത്തും പ്രസാവാന്തര വിഷാദം ഉണ്ടായിരുന്നു. രോഗം തിരിച്ചറിയാൻ അറിവ് കുറവായിരുന്നു അത് കൊണ്ട് തന്നെ പ്രസവത്തിന് ശേഷം സ്ത്രീകൾക്ക് ദു:ഖവും അലസതയും ഉണ്ടായിരുന്നു. ഡോക്ടറിന്റെയും കൗൺസിലറുടേയും സഹായം ലഭ്യമല്ലായിരുന്നു. കുടുംബപരമായും സാമൂഹികപരമായും പിന്തുണ കുറവായിരുന്നു. ആചാരപരമായതായിരുന്നു മുഖ്യ ആശ്വാസം.

മിഥ്യാധാരണ	യാഥാർത്ഥ്യം
"പ്രസവാനന്തര വിഷാദം ബലഹീനതയാണ്."	ഇത് ചികിത്സിക്കാവുന്ന ഒരു മാനസികാരോഗ്യ അവസ്ഥയാണ്
"ഇത് എല്ലാ അമ്മമാർക്കും വരും; ചികിത്സ വേണ്ട."	എല്ലാവർക്കും വരണമെന്നില്ല. ലക്ഷണങ്ങൾ രണ്ടാഴ്ചയിൽ കൂടുതൽ തുടർന്നാൽ ചികിത്സ ആവശ്യമാണ്.
"ഇത് നല്ല അമ്മമാർക്ക് വരില്ല	ഇത് ആർക്കും വരാവുന്ന ഒരു ആരോഗ്യപ്രശ്നമാണ്; അമ്മയുടെ കഴിവുമായി ഇതിന് ബന്ധമില്ല.
"പ്രാർത്ഥിച്ചാൽ മാത്രം മതി."	ആത്മീയ പിന്തുണ സഹായകരമാണ്. എന്നാൽ ആവശ്യമായാൽ ഡോക്ടറുടെയും കൗൺസിലിംഗിന്റെയും സഹായവും തേടണം

അനുഭവങ്ങൾ

നവ്യ :

ഞാൻ എന്റെ കുട്ടീടെ കാര്യത്തിൽ വളരെ
പൊസ്സസ്സീവ് ആവുന്നു ,വേറെ ആരും
കുട്ടിയെ എടുക്കുന്നത് ഇഷ്ടാവുന്നില്ല.
പ്രത്യേകിച്ച് ഭർത്താവിന്റെ അമ്മ.
ഭർത്താവിന്റെ അമ്മ ഒരുപാട് സ്നേഹം ഉള്ള
ആളാണ് പക്ഷെ എനിക്ക് സഹിക്കാൻ
കഴിയുന്നില്ല. രാത്രി എന്റെ പ്രവർത്തി
ആലോചിച്ചു ഞാൻ സങ്കടപ്പെടുകയും
ചെയ്യും. എന്നും ഇത് തന്നെയാണ്.

നമിത :

എന്റ അവസ്ഥ ആരും മനസ്സിലാക്കുന്നില്ല.
പറയുമ്പോൾ എല്ലാരും എന്നോട്
ദേഷ്യപെടുവാ. പ്രസവം കഴിഞ്ഞു
തുടങ്ങിയതാണ്. കൊച്ചിന്റെ കരച്ചിൽ
അവന്റെ വാശി എനിക്ക് നല്ല ബുദ്ധിമുട്ട്
ഉണ്ടാക്കുന്നു. എന്നാൽ അവൻ ഇല്ലാത്ത
ഒരു ജീവിതം എനിക്ക് പറ്റില്ല പക്ഷെ
കൊച്ചിനോട് ദേഷ്യപെടുന്നു.

ശ്വേത :

ഗർഭകാലത്ത് ഭർതൃ വീട്ടുകാരുടെ ടോർചറും,
ഭർത്താവിന്റെ സപ്പോർട്ട് ഇല്ലായ്മയും കാരണം
പ്രസവശേഷം ഞാൻ അനുഭവിച്ചത്
പോസ്റ്റ്പാർട്ടം സൈക്കോസിസ് ആയിരുന്നു.
ഗർഭം, പ്രസവം എന്നത് എനിക്കിപ്പോൾ പേടി
സ്വപ്നം ആണ്. ഒന്നര വർഷത്തോളം ട്രീറ്റ്മെന്റ്
ആയിരുന്നു.

കേരളത്തിലെ പ്രധാന സംഭവങ്ങൾ

ദിവ്യ ജോണി കേസ് (2024-25)

കൊല്ലം, കുണ്ടറ :

മൂന്നര മാസം പ്രായമുള്ള കുഞ്ഞിനെ കൊലപ്പെടുത്തിയ കേസിൽ ദിവ്യ അറസ്റ്റിലായി. പ്രസവാനന്തര വിഷാദം (PPD) മൂലം ചിന്താശേഷി നഷ്ടപ്പെട്ട അവസ്ഥയിലായിരുന്നു ദിവ്യ. ജാമ്യത്തിലിറങ്ങിയ ദിവ്യ, കുഞ്ഞിനെ നഷ്ടപ്പെട്ട വിഷമത്തിലും രോഗാവസ്ഥയിലും പിന്നീട് ആത്മഹത്യ ചെയ്തു

മുബഷീറ കേസ് (2025)

കണ്ണൂർ :

രണ്ട് മാസം പ്രായമുള്ള കുഞ്ഞിനെ കിണറ്റിലെറിഞ്ഞു കൊലപ്പെടുത്തി. കുളിപ്പിക്കുന്നതിനിടെ കുഞ്ഞ് അബദ്ധത്തിൽ വീണതാണെന്ന് ആദ്യം മൊഴി നൽകിയെങ്കിലും, പിന്നീട് പ്രസവാനന്തര മാനസിക പ്രയാസം മൂലമുള്ള കൃത്യമാണെന്ന് പോലീസ് കണ്ടെത്തി

പനമ്പിള്ളി നഗർ സംഭവം (2024)

എറണാകുളം :

നവജാത ശിശുവിനെ ഫ്ലാറ്റിൽ നിന്നും റോഡിലേക്ക് എറിഞ്ഞു കൊലപ്പെടുത്തിയ സംഭവം. ഈ കേസിനു പിന്നിലും പ്രസവാനന്തരമുള്ള കടുത്ത മാനസിക സമ്മർദ്ദവും ഒറ്റപ്പെടലും കാരണമായതായി റിപ്പോർട്ടുകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു

"ഈ സംഭവങ്ങൾ ബോധവൽക്കരണത്തിനായി മാത്രം അവതരിപ്പിച്ചതാണ്. എല്ലാ പ്രസവാനന്തര വിഷാദം അനുഭവിക്കുന്ന അമ്മമാർക്കും അക്രമപരമായ ചിന്തകളോ പ്രവൃത്തികളോ ഉണ്ടാകണമെന്നില്ല. സമയബന്ധിതമായ ചികിത്സയും പിന്തുണയും ലഭിച്ചാൽ ഭൂരിഭാഗം അമ്മമാർക്കും പൂർണ്ണമായി സുഖം പ്രാപിക്കാൻ കഴിയും".

ഡോക്ടർമാരുടെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ

Dr . ഉഷ

ഒരു കുഞ്ഞിന്റെ ജനനം സന്തോഷകരമായ സമയമാണെങ്കിലും, ചില അമ്മമാർക്ക് ദുഃഖം, ആശങ്ക, ക്ഷീണം, ഒറ്റപ്പെടൽ എന്നിവ അനുഭവപ്പെടാം. ഇത് ദൗർബല്യമോ കുറ്റമോ അല്ല; ചികിത്സിക്കാവുന്ന ഒരു അവസ്ഥയാണ്. ഹോർമോൺ മാറ്റങ്ങൾ, ഉറക്കക്കുറവ്, ശാരീരിക ക്ഷീണം, പിന്തുണയുടെ അഭാവം എന്നിവ ഇതിന് കാരണമാകാം. ചിലപ്പോൾ ഇത് Baby Blues ആകാം, ചിലരിൽ പ്രസവാനന്തര വിഷാദമായി മാറാം.

അമ്മമാർക്ക് സ്നേഹവും പിന്തുണയും ആവശ്യമാണ്. വിമർശിക്കാതെ കേൾക്കുകയും സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുക. വിഷമങ്ങൾ തോന്നിയാൽ ഡോക്ടറോടോ കുടുംബത്തോടോ സംസാരിക്കുക. സഹായം തേടുന്നത് ശക്തിയുടെ അടയാളമാണ്. ആരോഗ്യകരമായ അമ്മയിലൂടെ ആരോഗ്യകരമായ സമൂഹം വളരുന്നു.

Dr . അഖില വിനോദ്

പ്രസവാനന്തര വിഷാദം ഒരു സ്ത്രീയുടെ നിയന്ത്രണത്തിലുള്ള കാര്യമല്ല. പ്രസവത്തിന് ശേഷം ഉണ്ടാകുന്ന ഹോർമോൺ മാറ്റങ്ങളും ശാരീരിക-മാനസിക വേദനകളും ഇതിന് കാരണമാകാം.നമ്മൾ കണ്ട് വരുന്നത് പോലെ എല്ലാ മൃഗങ്ങളിലും ഇതുണ്ട്. കുഞ്ഞിനോട് സ്നേഹം ഉടൻ തോന്നാത്തത് പോലും ചിലപ്പോൾ ഈ അവസ്ഥയുടെ ഭാഗമാണ്.കാരണം അത്രയും വേദനയിലൂടെയാണ് അവർ അപ്പോൾ കടന്ന് പോവുന്നത് .

മനുഷ്യരിൽ കുടുംബത്തിന്റെ പിന്തുണ, നല്ല ഭക്ഷണം, വിശ്രമം, സ്നേഹപൂർവമായ പരിചരണം എന്നിവയിലൂടെ ഇത് ഒരു പരിധിവരെ കുറയ്ക്കാൻ സാധിക്കും. പ്രസവത്തിന് മുമ്പ് നൽകുന്ന പരിചരണം പോലെ തന്നെ പ്രസവശേഷവും അമ്മയ്ക്ക് കരുതലും പിന്തുണയും നൽകണം.

സൈക്കോളജിസ്റ്റുകളുടെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ

Dr . മുഹമ്മദ് റാസി

പ്രസവാനന്തര വിഷാദം ഉള്ള ആളുകളുടെ വലിയ പ്രശ്നം ഭർത്താവിന് ഭാര്യയോടുള്ള സ്നേഹം കുറഞ്ഞ് കുഞ്ഞിനോട് സ്നേഹം കൂടുമോ എന്നതും,ഗർഭകാലം മുതലുള്ള ഉറക്കക്കുറവ്,ശാരീരിക ഘടന മാറുന്നതിനുള്ള ഭയം,കുഞ്ഞിനെ കുറിച്ചുള്ള അമിതമായ പ്രതീക്ഷകൾ,ഭാവികാല ഉത്കണ്ഠകൾ എന്നിവയാണ് പ്രധാനമായി നേരിടുന്ന മാനസിക പിരിമുറുക്കങ്ങൾ. അവരുടെ അവസ്ഥ മനസ്സിലാക്കി കൂടെ നിൽക്കുന്നതിലൂടെ ഈ പ്രശ്നങ്ങളെ കുറക്കാനാവുന്നതാണ്.

Dr . മനീഷ ജെയിംസ്

പ്രസവത്തിന് മുമ്പേ ഡിപ്രഷൻ ഉണ്ടായിരുന്നാൽ അല്ലെങ്കിൽ ഡിപ്രഷൻ വരാനുള്ള പ്രവണത ഉണ്ടെങ്കിൽ പ്രസവത്തിന് ശേഷം അത് കൂടുതൽ ഗുരുതരമായി മാറി PPD ആയി തോന്നാൻ സാധ്യത ഉണ്ട്. ഇതൊക്കെ 2 ആഴ്ചയ്ക്കും കൂടുതൽ തുടർന്നാൽ ഡോക്ടറെയോ മാനസികാരോഗ്യ വിദഗ്ധനെയോ കാണണം.കൗൺസിലിങ് തെറാപ്പി (ബിഹേവിയർ തെറാപ്പി, ഇന്റെപേഴ്സണൽ തെറാപ്പി IPT),മരുന്ന് (Sertraline,Fluoxetine മുതലായവ),സപ്പോർട്ട് സിസ്റ്റം (വളരെ പ്രധാനമാണ്),ലൈഫ്സ്റ്റൈൽ കെയർ മുതലായവയാണ് ഇവർക്കുള്ള ചികിത്സ രീതികൾ.

കുടുംബപരമായ വശം

- ഭർത്താവിന്റെ പിന്തുണ ഇല്ലായ്മ
- അമ്മയോട് കർശനമായ പെരുമാറ്റം
- “ഇത് ചെറിയ കാര്യമല്ലേ” എന്ന് അവഗണിക്കൽ
- വീട്ടുപണിയുടെ അമിതഭാരം
- കുഞ്ഞിന്റെ ഉത്തരവാദിത്വം മുഴുവൻ അമ്മയ്ക്ക് മാത്രം നൽകൽ

നല്ല കുടുംബം ഉണ്ടെങ്കിൽ:

- അമ്മ വേഗം സുഖം പ്രാപിക്കും
- വിഷാദം കുറയും
- കുഞ്ഞിനോടുള്ള ബന്ധം ശക്തമാകും

സാമൂഹിക വശം

→ “അമ്മയായാൽ സന്തോഷമായിരിക്കണം”

→ “വിഷാദം വന്നത് ഇമാൻ കുറവുകൊണ്ടാണ്”

→ ഇത് അഭിനയമാണ്”

→ “മരുന്ന് വേണ്ട, പ്രാർത്ഥിച്ചാൽ മതി”

*** ഇത് എല്ലാം അമ്മയെ കൂടുതൽ ഒറ്റപ്പെടുത്തുന്നു**

സാമൂഹിക സമ്മർദ്ദങ്ങൾ:

→ പെൺകുഞ്ഞ് ജനിച്ചതിലുള്ള അവഗണന

→ സാമ്പത്തിക പ്രശ്നങ്ങൾ

→ ജോലിയിലേക്കുള്ള സമ്മർദ്ദം

→ ബന്ധുക്കളുടെ അമിത ഇടപെടൽ

ഇസ്ലാമിക വീക്ഷണം

- ഇസ്ലാം മനസ്സിനെയും ശരീരത്തെയും ഒരുപോലെ പരിഗണിക്കുന്നു
- മാനസിക രോഗവും യഥാർത്ഥ രോഗമാണ്
- ചികിത്സ തേടുന്നത് സുന്നത്താണ്
- ഡോക്ടറെ കാണുന്നത് ഇമാനിന് വിരുദ്ധമല്ല

ദുആ:

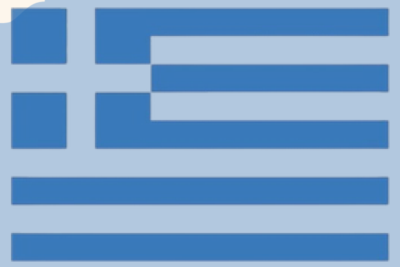
“أللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن”

(അല്ലാഹുവേ, ഞാന് ദുഃഖത്തിലും വിഷമത്തിലും നിന്ന് നിന്റെ സംരക്ഷണം തേടുന്നു.)

ശതമാന നിരക്ക്

ഇന്ത്യ	19– 22%
കേരളം	10–22%
ഉത്തരേന്ത്യ	10–20%
ദക്ഷിണേന്ത്യ	26%
നഗര മേഖല	20%
ഗ്രാമ മേഖല	18%

പുരാതന ഗ്രീസിലെ കാഴ്ചപ്പാട്



വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന്റെ പിതാവ് എന്ന് വിളിക്കപ്പെടുന്ന ഹിപ്പോക്രാറ്റസ് (Hippocrates) ബിസി നാലാം നൂറ്റാണ്ടിൽ തന്നെ പ്രസവശേഷം സ്ത്രീകൾക്കുണ്ടാകുന്ന മാനസികാസ്വാസ്ഥ്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് എഴുതിയിട്ടുണ്ട്. അക്കാലത്ത് ഇത് രക്തത്തിന്റെയോ മറ്റ് ശാരീരിക ദ്രാവകങ്ങളുടെയോ വ്യതിയാനം കൊണ്ടാണെന്ന് അവർ വിശ്വസിച്ചിരുന്നു.

പാശ്ചാത്യ രാജ്യങ്ങളിലെ അവസ്ഥ

1) യൂറോപ്പും അമേരിക്കയും

യൂറോപ്പിലും അമേരിക്കയിലും പത്തൊമ്പതാം നൂറ്റാണ്ടിന്റെ മധ്യത്തോടെയാണ് ഇതിനെ ഒരു മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നമായി ഗൗരവത്തോടെ കണ്ടുതുടങ്ങിയത്.

- വിക്ടോറിയൻ കാലഘട്ടം: 1858-ൽ ഫ്രഞ്ച് മനോരോഗ വിദഗ്ധനായ വിക്ടർ മാർസെ പ്രസവാനന്തരമുള്ള മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ച് ആദ്യമായി ഒരു പുസ്തകം എഴുതി.
- എന്നാൽ ഇതിന് "Postpartum Depression" എന്ന പേര് ലഭിക്കുന്നതും കൃത്യമായ ചികിത്സാരീതികൾ (Therapy, Medications) നിലവിൽ വരുന്നതും ഇരുപതാം നൂറ്റാണ്ടിന്റെ പകുതിയോടെയാണ്.

2) ചൈനയിലെ രീതികൾ

ചൈനയിൽ പ്രസവാനന്തര പരിചരണത്തിന് 'സുവോ യുസി' (Zuo Yuezi) അഥവാ "Sitting the Month" എന്ന ഒരു മാസത്തെ കർശനമായ വിശ്രമ രീതിയുണ്ട്.

- വിശ്രമത്തിന് പ്രാധാന്യം, ഭക്ഷണക്രമം, സഹായസംഘം,അക്യുപങ്ചർ

3) അറബ് രാജ്യങ്ങളിലെ രീതികൾ

അറബ് സംസ്കാരത്തിൽ പ്രസവാനന്തരമുള്ള 40 ദിവസത്തെ കാലയളവിന് വലിയ പ്രാധാന്യമുണ്ട്.

- സാമൂഹിക പിന്തുണ, ആത്മീയ ചികിത്സ,പരമ്പരാഗത മരുന്നുകൾ,ആധുനിക ചികിത്സ

MOTHER–BABY SUITE

Specially designed rooms for bonding & breastfeeding

THERAPY ROOMS

Private, peaceful spaces for counseling & support

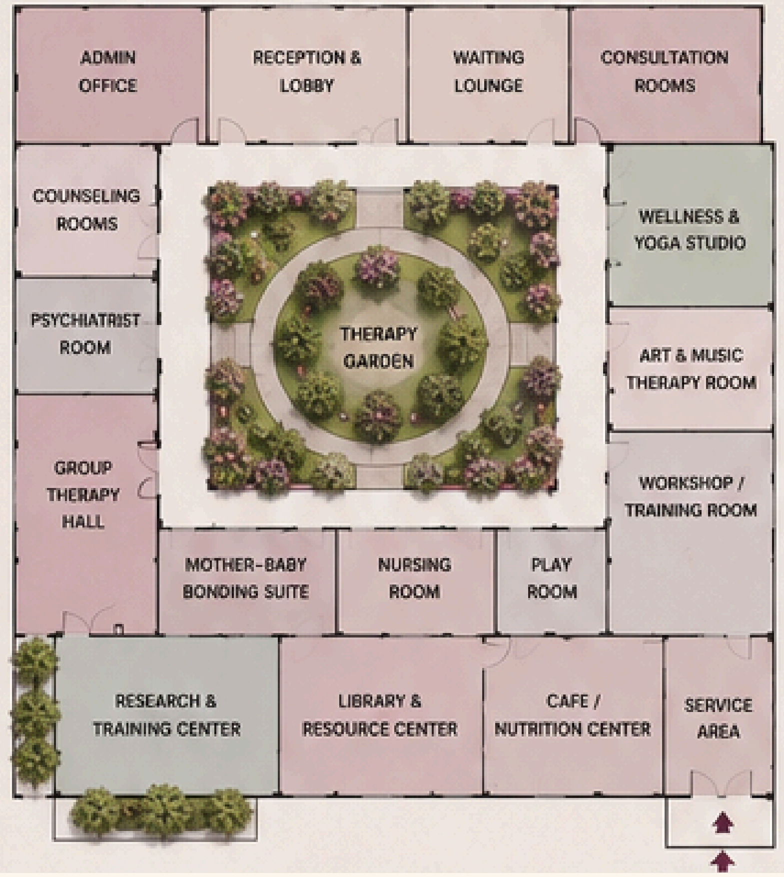
GROUP THERAPY HALL

Safe space for sharing, support & connection

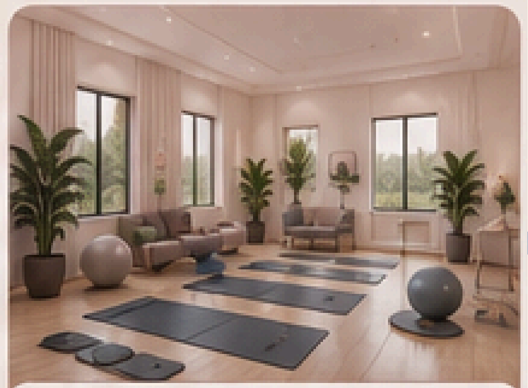
RECEPTION & LOUNGE

Warm, welcoming and calming environment

INTERIOR PLAN (FLOOR PLAN)



OUTDOOR & LANDSCAPE PLAN (SITE PLAN)



WELLNESS & YOGA STUDIO

For relaxation, mindfulness and mental well-being

NISRIN

(New Inspiration, Support, Recovery & International Nurture)

A Future Global Free Postpartum Depression Care Institute

International Institute for Postpartum Wellness

NISRIN ഒരു സാധാരണ ആശുപത്രിയല്ല. ലോകത്തിലെ ആദ്യത്തെ സമഗ്രമായ Free Postpartum Depression Care Institute എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ രൂപകൽപ്പന ചെയ്യുന്ന ഒരു ഭാവി ആരോഗ്യ സംരക്ഷണ മാതൃകയാണ്. സാമ്പത്തിക വ്യത്യാസങ്ങൾ പരിഗണിക്കാതെയുള്ള സേവനമാണ് .

- **സൗജന്യ മാനസികാരോഗ്യ ചികിത്സ**
- **വ്യക്തിഗത പരിചരണം**
- **പുനരധിവാസ പിന്തുണ**
- **അമ്മ–കുഞ്ഞ് ബന്ധം ശക്തമാക്കുന്ന സേവനങ്ങൾ**

* ഇവയാണ് NISRIN-ന്റെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ.

പ്രധാന സൗജന്യ സേവനങ്ങൾ

1. Individual Mother Care Program
2. Advanced Psychological Treatment
3. Mother–Baby Bonding Therapy
4. Holistic Healing Facilities
5. International Standard Residential Care
6. Emergency Mental Health Support

അന്താരാഷ്ട്ര നിലവാരത്തിലുള്ള പ്രത്യേക സൗകര്യങ്ങൾ

- 🌍 Global Research Centre
- 👩‍⚕️ Personal Nurse System
- 🏥 Multidisciplinary Expert Team
- 🌿 Healing Environment

Helpline numbers

- # International Emergency – 112
- # India – 14416 / 1-800-89-14416Tele-MANAS
- # United States & Canada – 988Suicide & Crisis Lifeline
- # United Kingdom & Ireland – 116 123Samaritans
- # Australia – 13 11 14Lifeline Australia
- # New Zealand – 1737Need to Talk?

ലോകത്ത് Postpartum Depression-ന് മാത്രമായി പ്രത്യേക അന്തർദേശീയ ഹെൽപ്‌ലൈൻ നിലവിലില്ല. അതിനാൽ വിവിധ രാജ്യങ്ങളിലെ ഔദ്യോഗിക Mental Health & Crisis Helpline സേവനങ്ങളാണ് പ്രസവാനന്തര വിഷാദം അനുഭവിക്കുന്ന അമ്മമാർക്ക് അടിയന്തര മാനസിക പിന്തുണ നൽകുന്നത്.

പോസ്റ്റ്പാർട്ടം ഡിപ്രഷൻ ഒരേസമയം വ്യക്തിയുടെ ആരോഗ്യം, കുടുംബ ബന്ധങ്ങൾ, സാമൂഹിക ജീവനും ബാധിക്കുന്ന ഒരു പ്രശ്നമാണ്. എങ്കിലും timely തിരിച്ചറിയലും മാനസിക പിന്തുണയും, കുടുംബത്തിന്റെയും സമൂഹത്തിന്റെയും സഹായവും ഇതിനെ കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.
പ്രസവശേഷമുള്ള സ്ത്രീകളുടെ മാനസിക ആരോഗ്യം മാനസിക സമൂഹവും ആരോഗ്യ മേഖലയുമായി ചേർന്ന് സംരക്ഷിക്കുന്നത്, നല്ല കുടുംബജീവിതത്തിനും സമൂഹത്തിനും വഴിയൊരുക്കുന്നു.

Thank you